



FIT SENIOR ZPRAVODAJ



II.ročník

Moji milí,

únor je měsícem mezi zimou a jarem, kdy už pomalu cítíme, jak se dny začínají prodlužovat, ale zima ještě stále ukazuje svou sílu. Je to čas, kdy se můžeme zastavit, zhodnotit, co jsme za poslední měsíce prožili, a přemýšlet o tom, co nás ještě čeká. Chvilke pro zklidnění, ale i pro nové výzvy a plány. Osobně jsem vždy únor považovala za nejotravnější a nejméně oblíbený měsíc roku. Pak jsem ho vzala trochu na milost, když si ho moje dcera vybrala jako měsíc, kdy se nám narodí. Ale i tak, síly dochází, únava vrcholí ... ale možná je to právě únor, který nás učí, že i v zimě, kdy příroda odpočívá, máme příležitost k vnitřnímu růstu a přípravě na nové začátky, které přinese jaro. A jak se dostávám do věku, kdy si uvědomuji, že čím víc se budu snažit nějaké období prostě "přežít", tím rychleji to vše tak nějak uteče, měním svůj přístup. Moje nová strategie je zaměřit se na přípravy a plánování. Letos se to dokonale propojuje s výstavbou nové klubovny, která nám všem zabírala hodně času a příprav a už se těšíme, až se tam společně začneme potkávat. Silu zatím čerpám z dobrého spánku a skvělých lidí kolem sebe, na nic lepšího jsem zatím nepřišla. Ale jaro, ty už moc nemeškej, už je tvůj čas :-).

Kristina Hovorková

ÚNOR - VRCHOL PLESOVÉ SEZÓNY

Únor bývá tradičně vrcholem plesové sezóny. Tanec máme my lidé rádi - přináší nám radost, uvolnění a společenské interakce. Ale ruku na srdce, kolik příležitostí k tanci jste v poslední době měli? My jsme se plesovou tematikou inspirovali při vytváření programu v obcích a rozhodli se ji pojmout po svém. Pro naše dámy v obcích Dolní Hbity, Podlesí, Láz a Drahlín jsme připravili speciální taneční lekci. Po krátkém tanečním zahřátí jsme se pustili do kroků polky, které jsme poskládali do krátké tradiční choreografie. Odlepení od parketu jsme přizpůsobili stavu kyčlí, ale rytmus dámám šel parádně. Druhá choreografie byla ve volném stylu se šátkem. Melodie krásné skladby Leonarda Cohena Hallelujah, doplněná o jednoduché kroky v nás vzbudila eleganci a krásně nás uvolnila. Na taneční lekci dámy ocenily nejen nutnost zapamatování kroků - tedy trénink paměti -, ale i zapojení celého těla, což představovalo skvělé fyzické cvičení. A k tomu příjemný relax a skvělá nálada, která nás všechny provázela. Rozhodně to nebyly poslední taneční!



DRUHÁ KLUBOVNA VYBAVENÁ, DĚKUJEME!



Před nedávnem jsme Vám oznámili velkou novinu v podobě naší nové klubovny na adrese Žežická 193 v Příbrami. V té době jsme měli převzatý prostor, který se postupně plnil ambiciózními plány jak na jeho zařízení, tak i na programovou výplň. A právě v těchto řádcích bychom chtěli poděkovat všem, kteří nám pomáhali. Jak zaměstnancům, kteří v poslední době nepřipravují takřka nic jiného než nové zázemí, tak rozhodně nesmíme opomenout Vás všechny ostatní. Když jsme na náš web vyvěšovali prosbu se sháněním nábytku a vybavení do klubovny, tak nás ani ve snu nenapadlo, že vše potřebné seženeme tak rychle. Děkujeme a těšíme se v nových prostorách na viděnou od 21.3.2025.



PARKINSON KLUB FUNKUJE JIŽ PŮL ROKU

Parkinson klub, který funguje již téměř půl roku, se stal místem setkávání pro všechny, kdo žijí s Parkinsonovou nemocí. Setkání nabízí aktivity zaměřené na zlepšení kvality života, podporu a sdílení zkušeností. Do programu jsou pravidelně zařazovány fyzické a pohybové aktivity, jako je cvičení, které pomáhá zlepšit pohyblivost a udržet fyzickou kondici. Nově jsme zahájili spolupráci s klinickou logopedkou Mgr. Martinou Koudelovou a jednou za měsíc nabízíme logopedické lekce, které se zaměřují na zlepšení řeči a komunikace, což je často významným problémem u osob s Parkinsonovou nemocí. Kromě toho členové využívají setkání jako příležitost k vzájemné podpoře a sdílení zkušeností. Parkinson klub je místem, kde každý najde pomoc, inspiraci a možnost být součástí pozitivního společenství.

NÁVŠTĚVA KNIHOVNY

Od sklepa až po půdu si prohlédla příbramskou knihovnu skupinka klientů z Dubna. Místní milá knihovnice nám věnovala svůj čas a provedla nás všelijakými zákoutími, které doprovodila zajímavým výkladem nejen ona, ale svou troškou do mlýna přispělo i několik členů naší výpravy. Věděli jste třeba, že na půdě knihovny jsou schované podpisy mnoha známých osobností, které se zde osobně zastavily? Mezi nimi například i současný prezident Petr Pavel.



FOTOGRAFICKÉ STŘÍPKY Z ÚNORA

Lehké nahlédnutí do klientských únorových aktivit v Bohutíně a při procházkách s hůlkami.



KOMENTOVANÁ VYCHÁZKA OPĚT PŘITÁHLA DAVY



Oblíbený cyklus Toulání Příbramí, který pro nás připravuje náš lektor Josef Bican, se pomalu blíží ke konci. Plánujeme si dát pauzu, kterou ale pochopitelně vyplníme novým společným projektem, o kterém vás brzy budeme informovat. V únoru jsme se vydali na druhou část objevování okolí Svaté Hory. Tentokrát nás čekal pořádný výšlap, a kdo si měřil kroky, určitě měl pro tento den splněno. Jak už je u Josefa zvykem, objevovali jsme méně známá a opomíjená místa, a dozvěděli se spoustu nových informací. S výkladem nám pomohli i přizvaní hosté. Za fotografie děkujeme Jiřímu Batulkovi. 16. března nás čeká poslední komentovaná vycházka okolo Příbramského potoka, určitě si ji nenechte ujít.



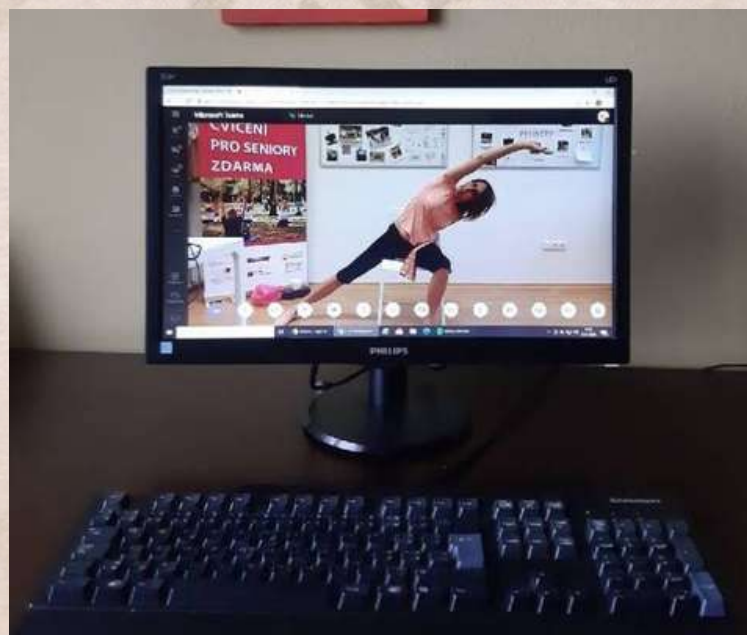
VÍTE, ŽE STÁLE CVIČÍME ON-LINE?

Možná to zní neuvěřitelně, ale i po všech těch letech stále v našem programu najdete pozůstatek doby covidové - on-line lekce cvičení. Mnozí z vás si jistě vzpomínají, jak jsme během té zvláštní doby celý program přesunuli do online prostředí. Cvičili jsme, vyráběli, trénovali paměť a poslouchali zajímavé přednášky. Vzpomínáme si, jak na jedné lekci zdravotního cvičení bylo najednou připojeno až 104 účastníků! Neskutečné.

Postupně, jak jsme se vraceli zpět do normálního režimu a tělocvičen, zůstalo jedno on-line setkání stále součástí našeho programu. Tím je páteční cvičení s Luckou, které začíná v 8:30. Je to živá lekce zdravotního cvičení, při které polovina probíhá na židli a druhá část na podložce.

Mnohokrát jsme se ptali, zda už lekci nezrušíme, ale díky vysoké účasti a vašim pozitivním ohlasům toto „covidové dědictví“ i nadále pokračuje. Tak pokud o něm ještě nevíte, neváhejte se připojit - každý pátek k živé lekci. Je zdarma a můžete si tak zpříjemnit a zdravě nastartovat svůj páteční den!

Jak se ke cvičení připojit? Na našem webu www.fitseniorpribram.cz navštivte rubriku „Služby“, najdete v nabídce „Online-cvičení“ a zde stačí kliknout na výzvu PŘIPOJIT SE.

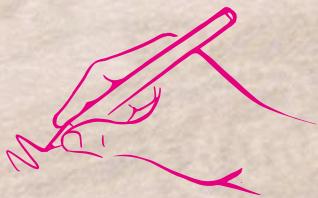




PAMĚŤOVÉ OKÉNKO

Protože začátkem února měl pan Werich 120 let od svého narození, pojdme na něj zavzpomínat také paměťovým cvičením. Napište krátký příběh, ve kterém použijete pouze jednoslabičná slova, stejně jako napsal pan Werich.

Zájemci mohou své odpovědi zasílat na email kubova@fitseniorpribram.cz nebo se potrérovat jen sami doma. Vše se počítá!



NA CO SE TĚŠIT V BŘEZNU?

- 16.3. TOULÁNÍ PŘÍBRAMÍ procházka podél příbramského potoka
- 21.3. SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ 2. KLUBOVNY Žežická 193, Příbram
- 25.3. PŘEDNÁŠKA Příbram jako turistický region

HONZA V INDONÉSII



V únoru se u nás opět zastavil Honza Hotový, a jako obvykle "vyprodal" celý sál. Jinými slovy, stále se rozrůstající fanklub autentických cestovatelských zážitků se opět mohl těšit na fascinující vyprávění. Honza se tentokrát vrátil z Indonésie, kde se podělil o své zkušenosti se sopečnými velikány a o své úspěšné i neúspěšné výstupy na ně. Mluvil také o usměvavých, ale i některých vypočítavých lidech, které na své cestě potkal, a o tom, jak své cesty plánuje a připravuje. Jeho vyprávění, doplněné o fotografie a videa, které během své cesty pořídil, nás opět velmi bavilo a zanechalo silný dojem.

SEZNAMTE SE S NAŠÍM FIT SENIOR TÝMEM



Lucka je s námi od roku 2016 a dokonale splňuje nároky multifunkční osobnosti a je tím člověkem, kterého naši klienti potkají nejvíce. Je vystudovaná fyzioterapeutka, což zúročuje v lekcích zdravotního cvičení, které vede. Je také kvalifikovaným pracovníkem v sociálních službách a potkáte ji aktuálně v Klubech Fit Senior v obcích Bohutín, Dubno, Láz a Obecnice. Lucka je holka z Moravy, její zpívání s kytarou je u klientů velmi oblíbené. Stejně jako terapeutický tanec, jehož prostřednictvím vede klientky k sebevyjádření a prožitku. Lucka má malého synka, takže o programu ve volném čase není pochyb. Ráda tráví čas na zahradě, věnuje se zdravému životnímu stylu a do práce jezdí na kole i koloběžce.